

ASLI KARATAŞ

İşte Hayat
Hayat İşte



Aslı Karataş, 1978 yılında Muğla’da doğdu. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Muhasebe ve Vergi Uygulamaları bölümünde ön lisansını tamamladıktan sonra aynı üniversitede İktisat bölümünde lisans eğitimine devam etti. Akademisyenlik hayalinin peşinde MSKÜ İktisat ana bilim dalında yüksek lisans ve doktora eğitimini tamamladı. Tez çalışmalarında kadın emeği, kamusal alanda kadın ve emek piyasalarında kadınların yaşadığı sorunları inceledi. Bugün mezun olduğu okulda öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

Profesyonel meslek yaşamında hem akademik alanda hem de sosyal sorumluluk bağlamında kadın merkezli ve toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik çalışmalar yapan Karataş, 2008 yılından beri TOBB Muğla Kadın Girişimciler Kurulu üyesidir ve halen bu sivil toplum örgütünde başkan yardımcılığı görevini sürdürmektedir.

Aynı zamanda birçok kurum, kuruluş ve sivil toplum örgütlerine genelde sektörleriyle ilgili, özelde kişisel gelişim ve motivasyon konularıyla ilgili eğitimler vermektedir.



Instagram: karatasaslii

İŞTE HAYAT & HAYAT İŞTE

Yazan: Aslı Karataş

Editör: Özgür Batur

Yayın hakları: © 2024 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mayıs 2024 / ISBN 978-625-8474-64-0

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Taylan Polat

Sayfa uygulama: Yasemin Çatal

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

İşte Hayat & Hayat İşte

Aslı Karataş

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

*Hayatı arnağan sayıp
hayallerinden vazgeçmeyenler için
yolun sonu hep ışıktır.
Işığınız hiç sönmessin...*

Kendini arayana,
Sorgulamaktan kaçmayana,
Gördüğünün ardındakini keşfe niyetli olana,
Hatalarıyla yüzleşecek cesarete sahip olana,
Yaşamı anlamlı kılma gayretini gösterene,
İnanç, gayret ve tevekkülde kalana,
Yeni yollar arayana,
Yolculuğa hayran olana,
Sevene, kalana, gidene,
Halden anlayana,
Umudu her daim yaşatana,
Bu kitap bir yolcu tarafından tüm yola çıkanlara adanmıştır.

İçindekiler

Teşekkür	13
Önsöz	15
Giriş.....	21
Değer Kavramı	27
Deneyim Kutsaldır.....	33
Değişmek, Değiştirmek ve Dönüşmek Üzerine	39
Çocuk Olmak, Çocuk Kalmak.....	43
“Değersizim” İnancı	47
Koşulsuz Sevgi	51
Özsaygı ve Özşefkat	56
Başkaları İçin Yaşamak.....	60
Kalbin ve Ruhun Var, Bilmem Farkında mısınız?.....	66
Kendinle İletişime Geçmek.....	70
Farkındalık	77
Algı	81
“Hayır” Diyebilmek.....	88
Neye Hazırsan Onu Yaşarsın	93
Duygu Yönetimi Becerisi	100
Benim Yüzümden! Benim Sayemde!.....	105
Gerçek Güç Nedir?.....	109
Mutluluğa Dair.....	112
Anlamak ve Hak Vermek	116

Vicdan, Merhamet ve Adalet Üzerine	121
Yardım mı Ediyoruz, Sakat mı Bırakıyoruz?.....	125
Hayattaki En Değerli Sır: Denge.....	129
Dayatmalara Pabuç Bırakma.....	133
Hayallerine Mesai Harcamak.....	139
Sonsöz	144

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

Teşekkür

Bu mavi gezegene gelmeme vesile olan, sevdiğimi sıcacık hissettiren, bana güvenen ve güven veren annem Gülzade ile babam Abdullah'a,

İçindeki neşe, yüreğindeki umut ve avcundaki şefkatle her daim benimle olduğunu bildiğim ablam Arzu'ya,

Yoluma ışık olan, yolculuğumda desteğini hiç esirgemeyen ve varlığıyla güç bulduğum abim Mustafa'ya,

Ne vakit ihtiyacım olsa sesime el uzatan, sağduyuları ve farklı bakış açılarıyla kendilerinden çok şey öğrendiğim ama hepsinden önemlisi ışıl ışıl bakan gözleriyle yaşama umut kattıkları için Delfin ve Demre'ye,

Yaşamlarında sıcacık bir yer verdikleri ve birlikte büyümenin tadını yaşattıkları için, kocaman yürekleriyle desteklerini her daim hissettirdikleri için Abdullah, Atakan ve Kerem'e,

Aile olmak için kan bağının gerekmediğini öğrendiğim, acıma üzülen, sevincimle sevinen yengem Dilek'e ve eniştem Mehmet'e,

Hayat denen sahnede en güzel rollerimden birini ortaya koymama sağlayan, heyecanları, korkuları, şaşkınlıkları, arayışları, sevgi ve saygılarıyla kendi renklerini tuvalime yansıtan ve hep hayran kalacağım öğrencilerime,

Bu kitabın sizlerle buluşmasına vesile olan, duruşu ve tarzıyla hep örnek aldığım kıymetli büyüğüm Pınar Canan Topuz'a,

Yol gösteren ve ışık tutan yanını benden esirgemeyen, kendisinden çok şey öğrendiğim ve hep desteğini hissettiğim kıymetli büyüğüm Mehtap Şeniz Çahan'a,

Hayat yolculuğumda yollarımız keşiştiği için kendimi şanslı hissettiğim çok kıymetli hocalarım Betül Toker, Kerziban Çoban ve Özlem Demir'e,

Kendime ve hayallerime inancımı kaybettiğim anlarda varlıklarıyla bana yolculuğumu yeniden hatırlatan Demet Demiraslan Yılmaz ve Fatma Songül Turgut'a,

Bana ve hayallerime benden daha çok inanıp, beni yüreklendirip bu yolculukta yalnız olmadığımı hissettiren tüm gönül dostlarıma,

İyi kötü, güzel çirkin, acı tatlı deneyimlerimde rol alan ve hikâyeme eşlik eden herkese,

Gönül dolusu teşekkür, şükran ve sevgilerimi sunuyorum.

İyi ki...

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

Önsöz

İnsanın kendinden başka gidecek yolu yoktur...

Bu dünyaya her birimizin gönderilme nedeni var. Evrensel amaçla hizmet ediyoruz. Hatta en sevmediğimiz şeyleri yaparken, en çok acı çektiğimiz anlarda aslında geliyoruz. Her deneyim acısıyla tatlıyla bizi biz yapan ve bize bizi tanıtan çok kıymetli hazinelerimiz. Ortak bilinç kayıt altında ve kim nerede nasıl geliyorsa bu bize de ivme katıyor. Çünkü bütünü parçasıyız ve parça bütünü özelliklerini taşır.

Kendimize varmak için çıktığımız bu hayat yolculuğunda hedefe varmamızın önündeki en büyük engel korkularımızdır. Bireyin korkularıyla yüzleşmesi gereken ilk durak zihindir. Zihin algıladığı gerçek sayar. Oysa zihnin algıladığı çoğu kez zandır. Zanlarından sıyrıldığın an özgürleşirsin. Özgürlük seni sana taşır. Ve inan bu hayatta tek ihtiyacın olan da özündeki kendine kavuşman ve onunla barışmandır. Bu dengedir. Ve hayat denge üzerine kurulu bir oyundur.

Hayatının merkezi sadece senin için kurgulandı. Orası senin bahçen. O merkeze başkalarını oturtur ve bahçeni kendi istedikleri gibi, iyi veya kötü, düzenlemelerine müsaade edersen ilahi sistem seni sıkıştırır ve sana ait olana sahip çıkmayı öğrenene kadar kâbusların olur.

Hiçbir şey vazgeçilmez değildir. Sen dahil!

Vazgeçilmez olduğunu düşünenler ve onlardan vazgeçemeyeceğine inananlar kendilerine armağan edilen hayata ihanet etmiş sayılır. Eğer kendi hayatının başrolünü başkasına verirsen ya da başkasının kahramanı olmaya soyunursan oyunun akışı bozulur.

Oyun tersine döner ve sen istesen de istemesen de eninde sonunda kendi hayatının sorumluluğunu almaya mecbur kalırsın.

Zaten aksi mümkün değildir ve zamanın ruhuna aykırıdır.

Özgür irade insanoğluna bahşedilen hazinelerden biridir. Özgür irade insanoğluna yaratıma ortak olma şansı tanır. Ve zamanların hiçbirinde özgür irademiz, şimdi ve burada olduğumuz kadar, yapıcı veya yıkıcı olma gücüne sahip olmadı. Bu nedenle sana sunulan hazineyi başkasına emanet etmek yerine özgür iradenin gücüne tutun, hayatın sorumluluğunu al ve konfor alanını terk etme cesaretini kucakla.

Korkularınla yüzleştikçe onların aslında var olmadığını göreceksin.

Tutunduğun korkularının aslında seni hayallerinden ayrı tutan sahte engeller olduğunu keşfedeceksin.

Başka hikâyelerin kahramanlığına soyunma, kendi hayatının efendisi olmayı seç.

Kendine kavuşma yolunda kendi ellerini tut.

İşte o zaman sana açılan yol senin yolun olacak, yolculuğun sana olacak ve yolun sonu her ne arıyorsan o olacak.

Her kitap özünde hem yazarın hem de okuyanın duygusal ve düşünsel birikimiyle yoğrulmuş ve yorumlanmış yeni bir dünyaya yolculuk gibidir benim gözümde. Bu tanımlamadan hareketle tüm iyi niyetim ve samimiyetimle her birimize iyi yolculuklar diliyorum.

Benim dünyama hoş geldin.

Ben de seninle tanıştığıma çok memnun oldum.

*Canım sıkıldıkça harflere giderim.
Onları bir güzel karıştırır, kelimeler icat ederim.
Kelimeleri yan yana dizer, şiir inşa ederim.
Ve böylece "aslım" da ruhumla muhabbet eder,
Bilmediklerimi öğrenir,
Bazen de bildiklerimi unutmayı yeğlerim.*

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

*Kendini keşfetmek için gönderildiğin
bu mavi gezegende
her gün yeniden başlayabilirsin.
Hiçbir şey için geç değil.*

Giriş

Yedik, içtik, güldük, ağladık, kazandık, kaybettik, başardık, başarısız olduk, düştük, kalktık, kalkamadık, sevdik, sevildik, se-vilemedik, gezdik, gördük, okuduk, çalıştık, aldık, sattık ve daha niceleri...

Peki yaşam bu mu?

Bu kadar mı?

Yaşam bunlardan fazlasıdır. Bunlar üzerinden tezahür eder, bu doğrudur. Ancak bunların her biri deneyimlediklerimiz için birer sebeptir. Sebeplerin inşa ettiği ve doğurduğu deneyimin duyguya dönüşmüş halidir yaşam... Aslında bir an ve bir duygunun gizeminde şifrelidir yaşam dediğimiz bulmaca.

Kurduğumuz, kurmak için mücadele verdiğimiz, bize başka türlü sü yokmuş gibi algılatılan ve öğretilen yaşamlarımız konfor alanlarıyla dolu. Aslında biz onları konforlu sanıyoruz. Belki de konforlu ve güvenli sandığımız, başka ihtimallerin varlığından bizi yoksun bırakan zihin hapishanelerimizdir.

Olamaz mı?

Otomatikleşen yaşamlarımızda sahip olmamız gerekenlerin önce öğretildiği, sonra da onlara sahip olursak mutlu olacağımıza inandırıldığımız ve ömürlerimizi bunlara sahip olmak için ipotek ettirdiğimiz bu yaşam yolculuğunda gün geçtikçe mutsuzluk artıyor. Ya sahip olmadıklarımıza üzülp mutsuz oluyoruz ya da sahip olduklarımızla hâlâ aradığımız mutluluk seviyesine ulaşamadığımız için mutsuz oluyoruz.

Doyumsuz ve boşlukları dolduramadığımız yaşamlarımız var. Çünkü konfor alanlarımızın içinde değer ve anlam eksik. Bu boş-

luğu materyalist yaklaşımla açıklayamıyoruz. “Her şeyin var, daha ne istiyorsun?” diyoruz. Oysa o boşluk yaşamın ta kendisine duyulan arzudur, bunun farkına bile varmıyoruz.

Evrenin bir matematiği var. Aslında her şeyin bir matematiği var. Hayatın kullanma kılavuzu var mı bilmem ama bazı öğretiler kılavuz gibidir. Ve bunların başında farkındalık gelir.

Fark ederek yaşarsan, seçimlerini yaşadığını anlarsın. Çünkü sistemin matematiğini çözenler, yani fark edenler için işleyen kanunlar vardır. Bunlar sadece fark edenler için çalışır ve fark ettikçe seçimler yaratıma eşlik eder.

Tabii sen buna niyetliysen ve hazırsan...

Herkes kendi hakikatini bulmak için kendi hikâyesini yaşar.

Ve herkes o hikâyenin hem yazarı, hem oyuncusu, hem de izleyicisidir.

Fark ediş burada gizlidir. Fark etmeye başladıkça zarafet doku-nur yaşamımıza. Çünkü ruhumuz hikâyeyi ve hikâyenin onu götürceği hakikati bilir.

Her insan için imkânsıza açılan kapılar vardır. Bu aslında mucizedir. Tıpkı hayat gibi! Burada önemli olan, ona nasıl baktığın ve ne gördüğündür. Bakış açın seni ya imkânsıza taşıyacaktır ya da mucizeyi görmeni sağlayacaktır. Mucizeler her an herkes tarafından yaşanmaktadır zaten. Mühim olan, bunu fark edebilmektir. Fark etmeni sağlayan bilgiler de çok eski çağlardan beri var olan, değişmeyen, sırlanan kadim bilgilerdir.

Bunlardan ilki duygusal arınmadır. Arınmaktan kasıt, egonun ya da diğer bir deyişle, nefsinin sana hissettirdiği olumsuz duygu ve davranışları kontrol edebilmektir. Önce bunlardan arınmanın gerekli olduğunu fark etmelisin, sonrasında bunu yapmaya niyetli olmalısın, yani arınmayı gerçekten istemelisin. Elbette bu o kadar kolay değildir, kolay da olmayacaktır. Kendini kırıp dökmeden bir mücadele vermen gerekir ki burada en çok iradene iş düşüyor. Sonrasında zihinsel arınmayı sağlaman gerekir. Çünkü var olmaya başladığımız andan itibaren doğru bildiğimiz yanlışlarla doludur zihnimiz. Bu noktada önce doğduğundan beri öğrendiğin, hatta sen dünyaya gelmeden önce genlerine işlemiş ve sana aktarılmış

bilgileri sorgulamalısın. Çünkü birçoğu yanlış ve biz onları hiç sorgulamadan doğru olduklarını kabul ettik. Eğer doğru bildiğimiz bu yanlışlar ortadan kalkarsa zihnimiz tamamen yeni bilgiye hazır hale gelecektir.

Bu hem zihinsel algı düzeyinde hem de duygu düzeyinde olmalıdır. Çünkü yeni bilgiye hazır değilsek onu içselleştiremez ve öğrenemeyiz. Bunun için ya kendin buna gönüllü olur ve gayret gösterirsin ya da yaşam seni buna zorlar. İşte bu yüzden dün yaşadığın her şey seni olman gereken kişi olman için hazırladı. Bugün yaşadığın her şey de yarınlardaki sana hizmet ediyor. Yaşadığın her şey eksiksiz, olması gerektiği zamanda, tam da olması gerektiği gibi oluyor. Acı ya da tatlı, güzel ya da çirkin, zor ya da kolay... Yaşanacak yaşanır, başka türlü de olamaz. Çünkü sen yaşadıkların ve yaşadıklarından elde ettiğin deneyimlerle hazır hale gelirsin. Hazır hale geldikten sonra da yeni bilgiler sana akmaya başlar. Zaten aramaya, başka türlü olabileceğine inanmaya, olasılıklar âleminde var olduğunu hissetmeye başlarsın.

Burası döngünün değişmeye başladığı yerdir. Kapı açılmıştır. Artık bir senaryonun oyuncusu olmaktan çok hem senaryoyu kaleme alan hem de oynayansındır. Çünkü hiçbir şeyin sadece seninle ilgili olmadığını, bütünle ilgili olduğunu idrak etmişsindir, böylece bencillikten uzaklaşmış, hırstan temizlenmiş ve hakikate kavuşmuşsun. Bu olgunlukla alınan kararlar saftır, sevgi ve şefkatle şekillenir.

Niyet iyi, akıbet iyidir.

Bu niyetle çıkılan yolda da kapılar sana hep açılır.

Yaşamının mimarı olma gücü bahşedilir.

Yol bu yüzden, yolculuk bu yüzdendir.

“Her insan için imkânsıza açılan kapılar vardır.
Bu aslında mucizedir. Tıpkı hayat gibi! Burada
önemli olan, ona nasıl baktığın ve ne gördüğündür.
Bakış açın seni ya imkânsıza taşıyacak ya da
mucizeyi görmeni sağlayacaktır.”

Artık doyumsuz ve gün geçtikçe daha da
mutsuzlaştığımız yaşamlarımız var.
Doğduğumuz andan itibaren sahip olmamız
gerekenlerin öğretildiği, böylece mutlu
olacağımıza inandırıldığımız, bu yüzden
kendimiz olmaktan vazgeçip istenen olmaya
çabaladığımız, anlamın ve değerlerin eksik
olduğu yaşamlar... Oysa öğrenmeye, gelişmeye,
keşfetmeye, anlamaya, en önemlisi de kendimiz
olmaya geldik bu dünyaya.

Bunun için ya gönüllü olup çaba harcarız ya
da yaşam bizi zorlar. Acı ya da tatlı... Olması
gerektiği zamanda ve tam da olması gerektiği
gibi olur her şey.
“Yol bu yüzden, yolculuk da bu yüzdendir.”

İşte Hayat & Hayat İşte, bir yolcudan tüm yola
çıkanlara rehber olması umuduyla...

